

中央いきいきプラザだより

6月

ツイッター



梅雨の時期は是非、いきいきプラザにお出かけください。

令和5年5月25日発行

「ボディケアスクール」

7～9月コース欠員募集

日時：毎週木曜日

9:30～11:30 22名

13:30～15:30 24名

申込：6月1日(木)～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方

※人数多数の場合は、6月14日(水)9:30より抽選。

同時期に他施設のボディケアスクールの参加決定を受けていない方・生きがい活動支援通所事業に参加していない方が対象です。



イベントのお知らせ①

「ヨガビリー 講義と実技」

日時：6月29日(木) 13:30～15:30

申込：6月1日(木)9:30～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名

ヨガとリハビリを
合わせた「ヨガビリー」を
体験してみよう！



イベントのお知らせ②

「理学療法士による、明日から
使える簡単ラクラク体操

～痛みの改善に繋げよう！～

日時：6月30日(金) 10:30～11:30

申込：6月1日(木) 9:30～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方26名

※当日は稲毛いきいきプラザとZOOMでつながります。(中央より配信)

イベントのお知らせ③

「松ヶ丘歌声集会」

日時：6月30日(金) 13:30～15:00

申込：6月1日(木) 9:30～

(直接、電話、FAXで)

対象：市内在住60歳以上の方60名

ギターを伴奏に
皆で歌おう！



※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコインパーキングをご利用ください。

千葉市中央いきいきプラザ

電話 043-209-9000

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

FAX 043-209-9006

開館時間 9:00～17:15





6月 集会室開放（カラオケ）予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前					×	×	12:30から
午後					16:00から	14:30から	14:00まで
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	11:00から	12:30から	12:30から	×	×	○
午後	○	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	11:00から	12:30から	×	×	×	○
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	○	11:00から	12:30から	12:30から	×	×	○
午後	○	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	○
日付	25	26	27	28	29	30	
午前	○	11:00から	12:30から	×	×	×	
午後	○	○	○	14:30から	16:00から	×	

カラオケ
始まりました!



- ・ ×印の枠はご利用できません。
- ・ 予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。

健康相談室より

高齢者の「脱水症」について



脱水症というと夏場の暑い時期に注意すべきものと思われがちですが、年間を通じて注意が必要です。

【高齢者が脱水症になりやすい主な原因】

1. 体内の水分量が減っていきます。
2. 腎臓の機能が低下してきます。（体内バランスがくずれやすくなります）
3. のどの渇きを感じにくくなります。
4. 服用している薬が影響していることがあります。（利尿作用のある薬を服用している時など）

【脱水症のサイン】



重症になると、逆に喉の渇きが減ってしまうことがあります。

【予防について】

1. 一日に必要な水分を補給しましょう。
※一日に必要なとされる水分はおよそ2.5リットルとされており、食事等からの摂取を考慮すると飲む量としては、1リットルから1.5リットルが目安とされています。
2. 部屋の温度・湿度を調整(環境省による推奨温度は夏:28度 冬:20度とされています。)
3. こまめに水分を補給しましょう。(起床時、入浴時等区切りのタイミングで補給するのもよいでしょう。
(参考文献:フランスベッド(メディカル営業推進部))